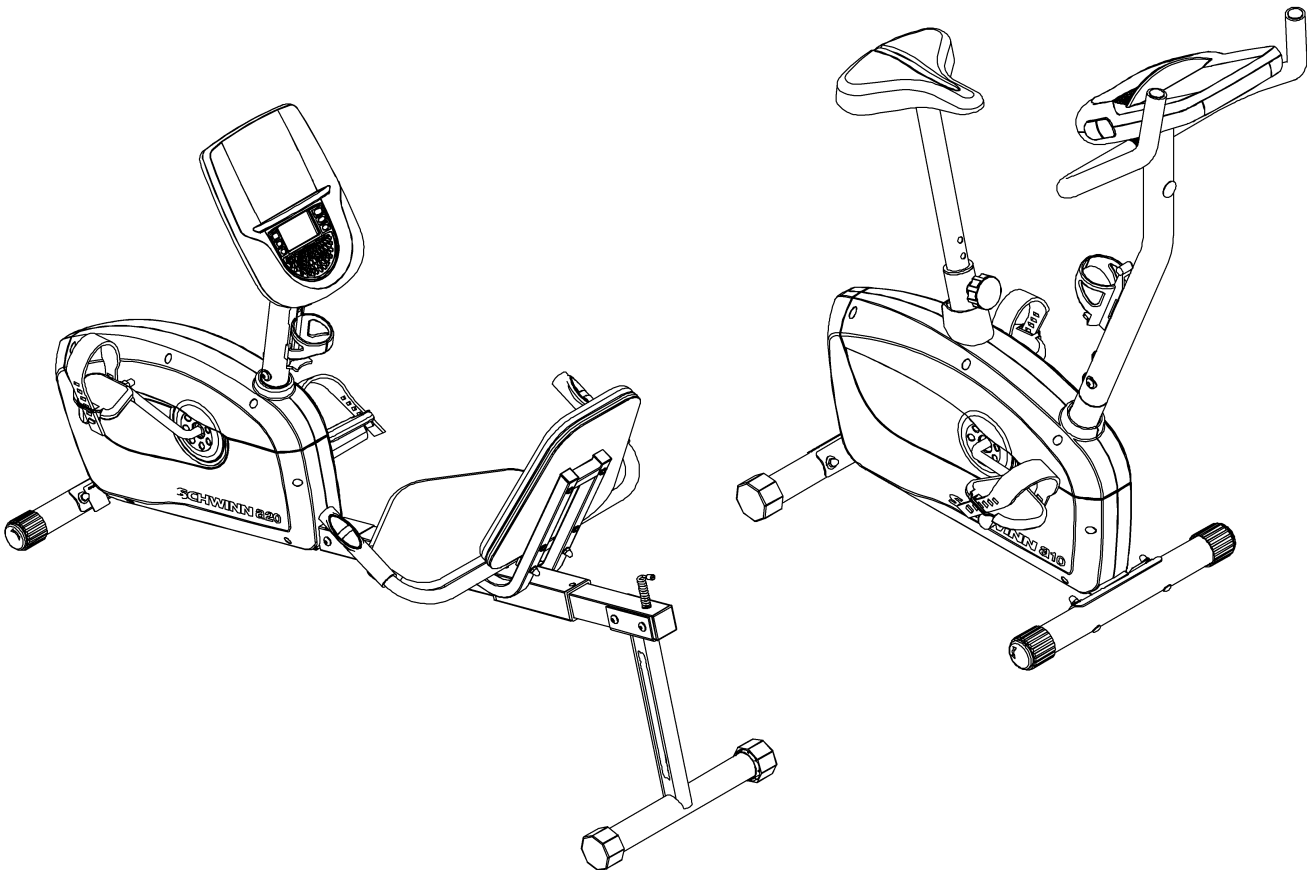
SCHWINN FITNESS

Schwinn® A10 y A20 Bicicletas de ejercicios

Manual del propietario



Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

003–3805–082010C

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, customerservice@schwinnfitness.com | Asia Pacífico y América Latina +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Información de patente: Este producto puede estar cubierto por patentes estadounidenses y extranjeras y por patentes pendientes. Vea mayor información en el producto. | Impreso en China | © 2010 Nautilus, Inc., todos los derechos reservados. ™ e ® indican una marca comercial o una marca comercial registrada. Las marcas comerciales Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) incluyen NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® y UNIVERSAL®, así como sus respectivos logotipos. Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información: Número de serie _____ Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: www.schwinnfitness.com/register

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Índice

Instrucciones de seguridad importantes	3	Operaciones	9
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie	3	Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica)	10
Especificaciones	4	Mantenimiento	11
Características	4	Nivelación de la bicicleta	13
Características de la consola	5	Traslado de la bicicleta	13
Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca	6	Solución de problemas	13

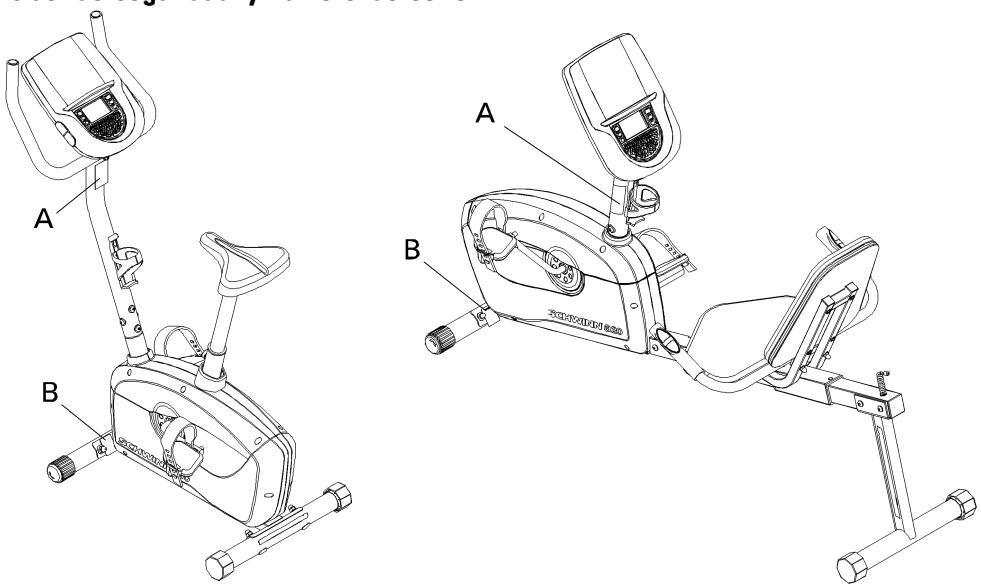
Instrucciones de seguridad importantes

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Antes de utilizar este equipo, respete las siguientes advertencias:

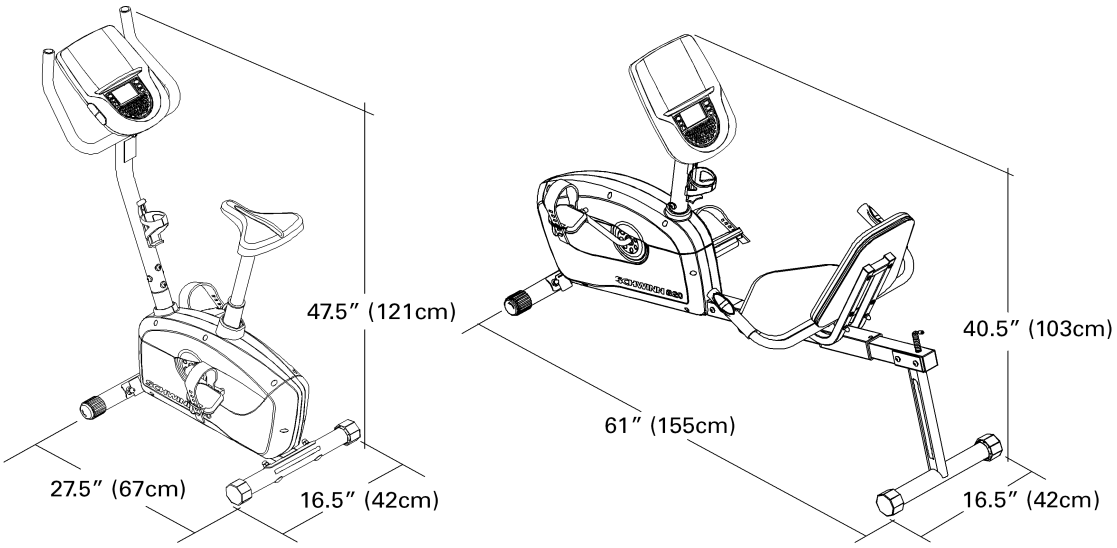
- Lea y comprenda todo el Manual del usuario. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.
- Lea y comprenda todas las advertencias que hay en esta máquina. Si en algún momento una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, queda ilegible o se desplaza, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.
- No se debe permitir que los niños se acerquen a la máquina o la usen. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está pensada para uso por personas de menos de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si presenta esas condiciones. Monitoree de cerca el sillín, los pedales y los brazos de manivela. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina.
- Límite de peso máximo del usuario: 275 lbs. (125 kgs.). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- Estabilice los pedales antes de subirse en ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- Desconecte la alimentación antes de reparar o dar servicio a la máquina.
- No opere esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga los pedales limpios y secos.
- Deje un espacio libre de al menos 0,5 m (19,7") a cada lado de la máquina. Esa es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera que se describe en este manual.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie



	Tipo	Descripción
A	ADVERTENCIA	• Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de esta máquina. • Antes de utilizar la máquina, lea y comprenda el Manual del usuario, incluyendo todas las Advertencias. • Sea precavido cuando haga funcionar este equipo o, de lo contrario, puede resultar lesionado. • El peso máximo que debe tener el usuario de esta máquina son 275 lbs (125 kg). • Reemplace las etiquetas de Advertencia que se hayan dañado, estén ilegibles o se hayan desprendido. • Esta máquina es sólo para uso residencial.
B	Número de serie	Registre el número de serie en el campo de Número de serie en la sección de Contactos de este manual.

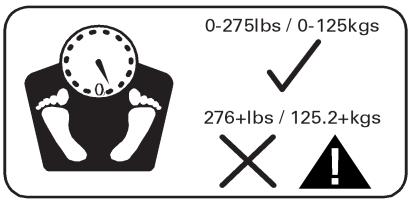
Especificaciones



Requerimientos de energía

4 baterías D (LR20) (no se incluyen)

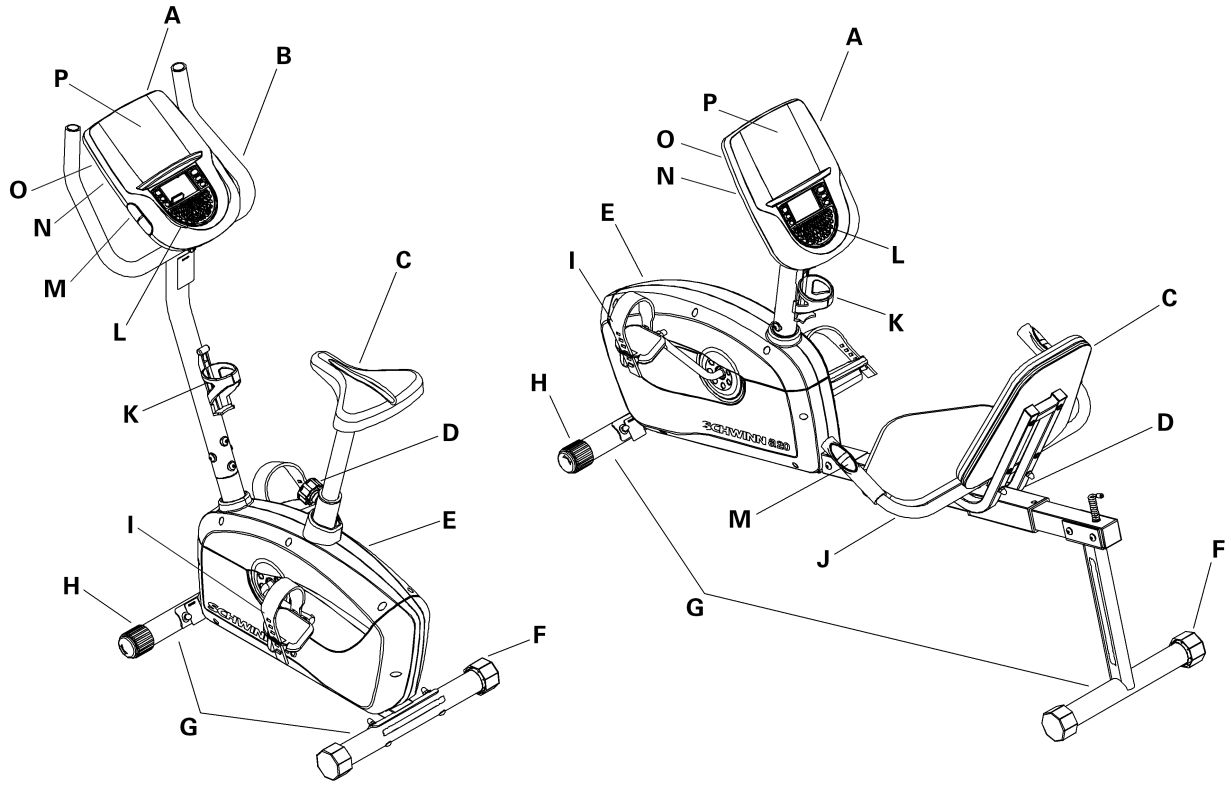
Voltaje de operación 6 V CC



Aprobaciones regulatorias

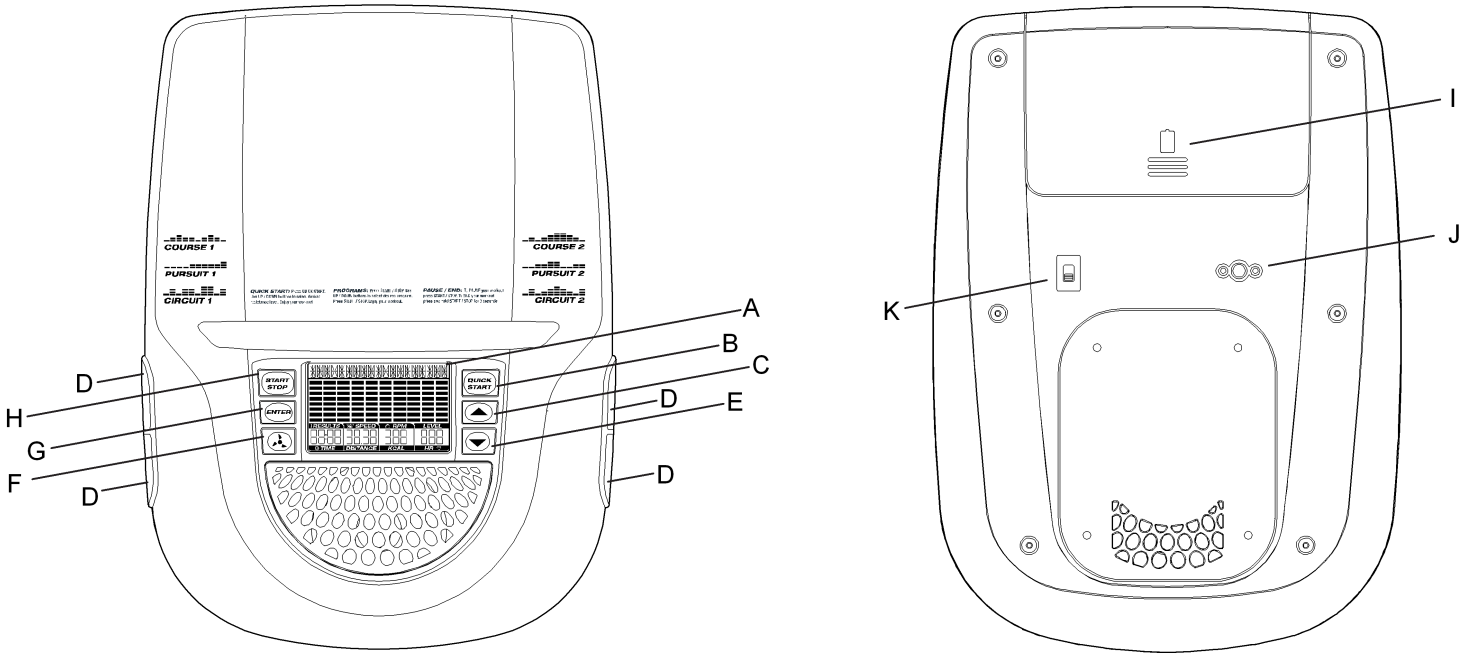
Adaptador de energía CA opcional: aprobado por UL, certificado por CSA (o equivalente), entrada nominal de 120 V 60 Hz, 9 V CC, salida de 0.5A. Clase 2 or LPS.

Características



A	Consola	E	Volante totalmente cubierto	I	Pedales	M	Sensores de contacto para frecuencia cardíaca (CHR)
B	Manubrios, vertical	F	Niveladores	J	Manubrios, lateral	N	Conector de alimentación
C	Sillín ajustable	G	Estabilizadores	K	Soporte para botella de agua	O	Hueco para baterías
D	Perilla de ajuste	H	Rodillos para transporte	L	Ventilador	P	Soporte de cargador/MP3

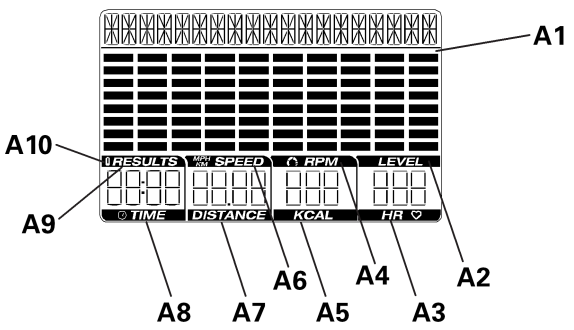
Características de la consola



A	Pantalla LCD	Pantalla de la consola
B	Botón QUICK START	Empieza un entrenamiento de Inicio rápido
C	Botón Increase (▲):	Aumenta un valor (tiempo o nivel de resistencia del entrenamiento)
D	Sensores CHR	Sensores de frecuencia cardíaca de contacto (solamente modelo A10)
E	Botón Decrease (▼):	Disminuye un valor (tiempo o nivel de resistencia del entrenamiento)
F	Botón del ventilador	Presione para controlar el ventilador (encenderlo o apagarlo)
G	Botón ENTER	Confirma la información
H	Botón START / STOP	· Presione para iniciar el entrenamiento de un Programa, hacer una pausa en un entrenamiento activo o reanudar un entrenamiento en pausa. · Mantenga presionado durante 3 segundos para terminar un entrenamiento en pausa.
I	Hueco para baterías	Abra la cubierta para instalar baterías.
J	Conector de alimentación	Puerto para conectar el adaptador de corriente opcional
K	Interruptor de tipo de máquina	Ajuste de consola de Bicicleta/Elíptica (B/E), preconfigurado en fábrica

Datos en la pantalla LCD

A1	Pantalla de programas
A2	LEVEL
A3	HR (Frecuencia cardíaca)
A4	RPM (Revoluciones por minuto)
A5	KCAL (Calorías)
A6	SPEED
A7	DISTANCE
A8	TIME
A9	RESULTS
A10	Indicador de batería



Nota: para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección “Cambio de unidades de medida” en este manual.

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el nombre de la selección de programa y el área de matriz de puntos muestra el perfil del curso para el programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (1/10 del tiempo total del programa). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia y/o la velocidad para ese intervalo. La columna parpadeante muestra su intervalo actual.

Nivel

El campo de la pantalla Level muestra el nivel de resistencia actual. Hay 8 niveles de resistencia disponibles.

Frecuencia cardíaca

El campo de la pantalla Heart Rate muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) proveniente de los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR). El icono de corazón destella cuando el receptor de la consola detecta la señal de CHR. Si el receptor de la consola no detecta la CHR, el centro del icono de corazón permanece fijo.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

RPM

El campo de la pantalla RPM muestra las revoluciones por minuto (RPM) actuales de los pedales.

Calorías

El campo de pantalla Calories muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio.

Velocidad

El campo de la pantalla Velocidad muestra la velocidad estimada en kilómetros por hora (KM) o millas por hora (MPH).

Distancia

El campo de la pantalla DISTANCE muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

Tiempo

El campo de la pantalla Tiempo muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no se define un tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termine el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta total del tiempo de entrenamiento y luego la cuenta del tiempo del intervalo actual.

Indicador de resultados

El indicador RESULTS se enciende cuando la consola muestra los resultados de datos del entrenamiento.

Indicador de batería

El indicador de batería muestra cuándo la energía de la batería está baja. Solamente se puede ver cuando se detecta un nivel bajo de batería.

Nota: cuando el nivel de batería es bajo, la consola apaga automáticamente el ventilador.

Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca

Los sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) envían sus señales de frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores CHR son las piezas de acero inoxidable de los manubrios o los costados de la consola.

Nota: la bicicleta A10 tiene los sensores CHR en la consola. la bicicleta A20 tiene los sensores CHR en los manubrios.

Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor de ellos. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no los apriete ni suelte demasiado. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales de pulso estables se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y lociones para manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son lo suficientemente potentes para que las detecten los sensores.

Si alguna vez su señal de frecuencia cardíaca parece errática después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

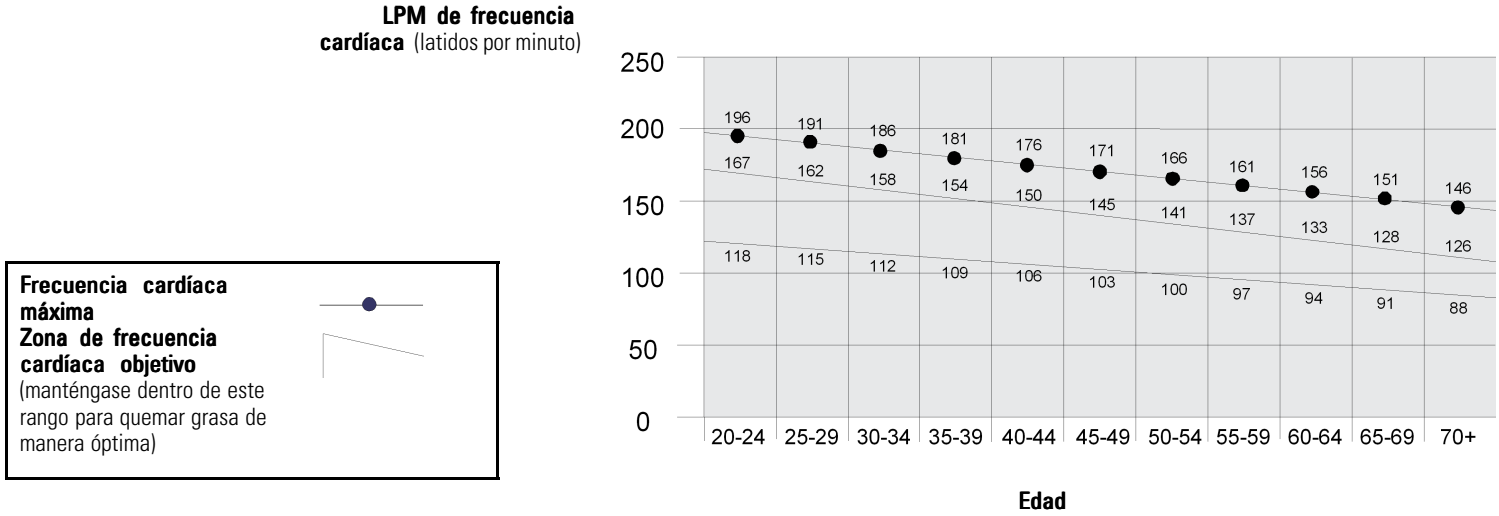
La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



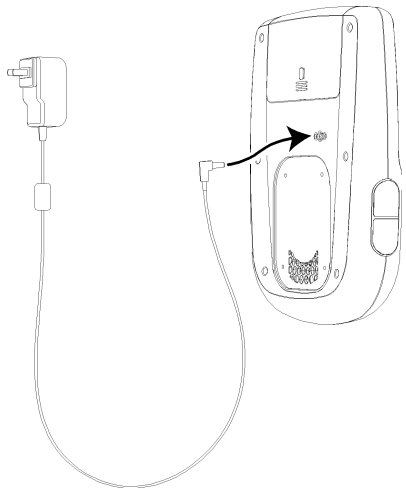
Adaptador de corriente opcional

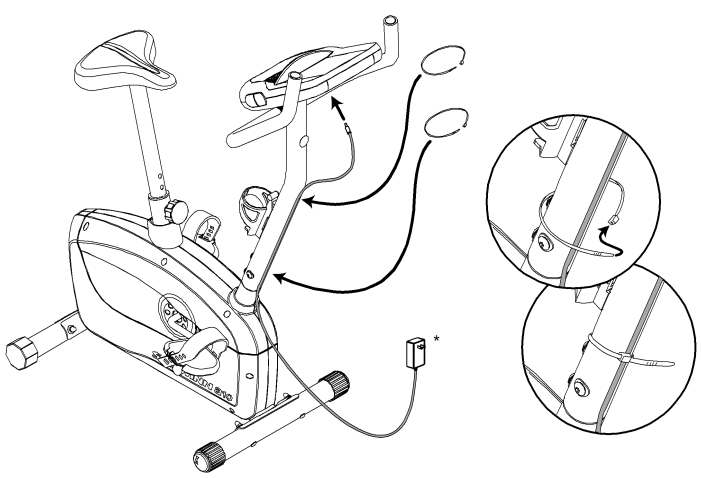
La consola de la máquina puede funcionar con alimentación de batería o con alimentación de CA. Para la alimentación de CA debe pedir el adaptador de corriente opcional. Si están instalados tanto la batería como el adaptador de corriente, la consola usará el adaptador de corriente para funcionar.

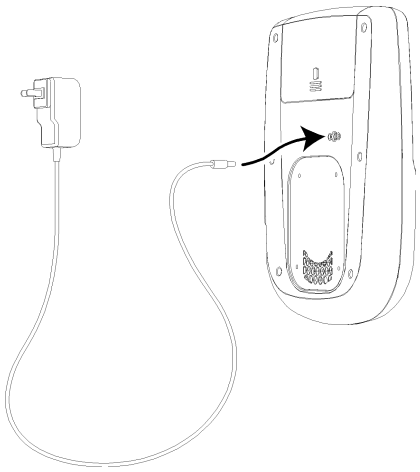
Nota: si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.

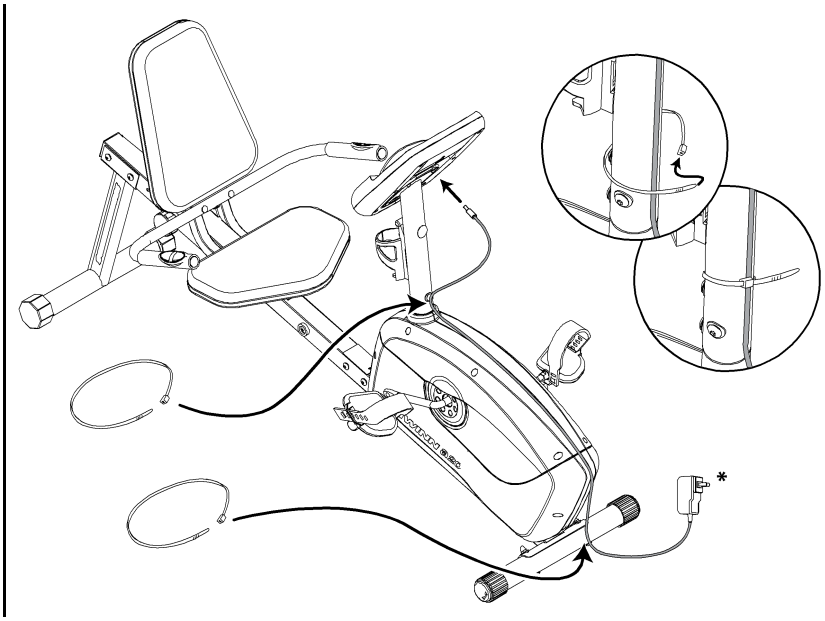
Después de ensamblar completamente la máquina, conecte el adaptador de corriente a la consola y al tomacorriente de pared.

AVISO: si usa un adaptador de corriente para la bicicleta, asegúrese de que el cable se mantenga fuera de la trayectoria de los pedales. Conecte el cable a la máquina como se muestra:









AVISO: Se recomienda retirar la batería cuando no se use para evitar daños debido a corrosión de la batería.

Para pedir el adaptador de corriente opcional vaya a:

www.schwinnfitness.com/powersupply

O bien llame al 1 (800) 605-3369.

Cumplimiento con FCC

Los cambios o modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

Nota: este equipo ha demostrado en pruebas que cumple los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas a la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito diferente a aquel al que se conecta el receptor.

Pedir ayuda al distribuidor o a técnico en radio/TV experimentado.

Operaciones

Lo que debe usar
Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios, que le permita moverse libremente.

¿Cada cuánto tiempo debe hacer ejercicios?
Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- 3 veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

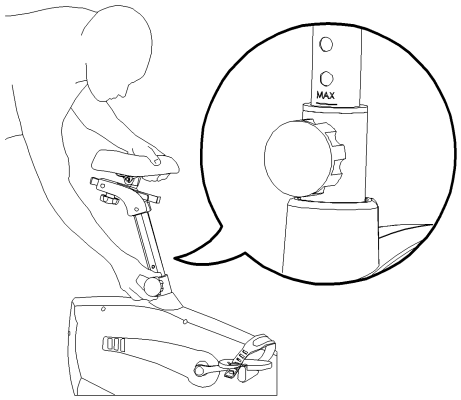
Ajuste del sillín
La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio y, a la vez, reduce el riesgo de lesiones.

1. Con el pedal en la posición hacia adelante, centre la planta de su pie en éste. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no puede tocar el pedal, mueva el sillín hacia abajo en la bicicleta vertical o hacia adelante en la bicicleta inclinada. Si la pierna queda demasiado doblada, mueva el sillín hacia arriba en la bicicleta vertical o hacia atrás en la bicicleta inclinada.

Desmonte de la bicicleta antes de ajustar el sillín.

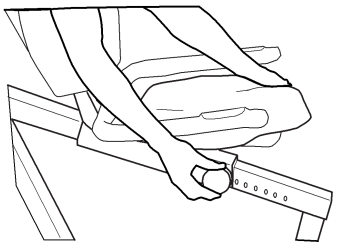
Vertical
Jale la perilla de ajuste que hay en el tubo del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada. Suelte la perilla de ajuste para dejar fijo el pasador de bloqueo. Compruebe que el pasador esté completamente fijo.

No ajuste la posición del poste del sillín a una altura mayor que la marca de detención (MAX) que hay en el tubo.



Inclinada
Jale la perilla de ajuste que hay en la abrazadera del sillín. Ajuste el sillín a la posición deseada. La perilla de ajuste calzará en el orifico siguiente. Gire la perilla para apretarla completamente y compruebe que el sillín haya quedado estable.

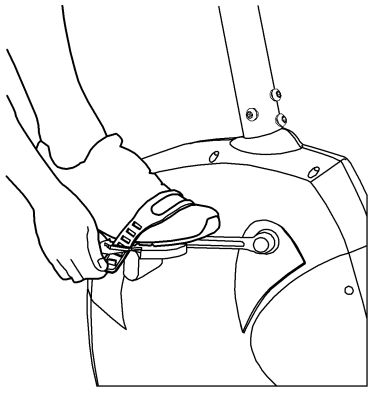
Nota: los diferentes modelos pueden tener la perilla encima o a un costado de la abrazadera del sillín.



Posición del pie / ajuste de la banda de sujeción del pedal
Los pedales con bandas de sujeción dan seguridad al hacer ejercicios de pedaleo en la bicicleta.

1. Ponga la planta de cada pie en los pedales.
2. Gire los pedales hasta que alcance uno.
3. Asegure la banda sobre la zapatilla.
4. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos y las rodillas apuntan hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las bandas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.



Modo Power-Up
La consola funciona con (4) baterías tamaño D. Una vez instaladas, la consola entrará al modo POWER-UP si se presiona cualquier botón o si recibe una indicación del sensor RPM porque se han accionado los pedales de la máquina.

Nota: puede pedirse un adaptador de corriente opcional en www.schwinnfitness.com/powersupply o llamando al 1(800) 605–3369.

Apagado automático (Modo Sleep)
Si la consola no recibe datos durante aproximadamente cinco minutos, ésta se apagará en forma automática. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en Modo Sleep.

Nota: La Consola no tiene un interruptor On/Off (de Encendido/Apagado)

Programa Quick Start / Manual

El programa Quick Start / Manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información.

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón QUICK START para iniciar el programa QUICK START / MANUAL.
3. Presione los botones Increase o Decrease para cambiar el nivel de resistencia. El nivel de resistencia predeterminado de Quick Start es 1. El tiempo comenzará a avanzar desde 00:00.

Cambio de los niveles de resistencia

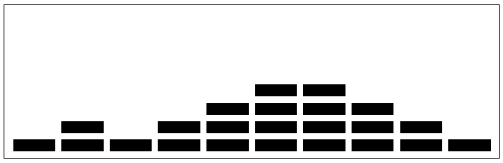
Presione los botones Increase (Aumentar) o Decrease (Disminuir) para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento.

Programas de perfil

Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento.

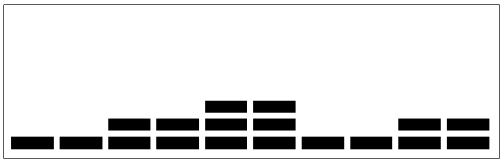
Course 1

Course 2

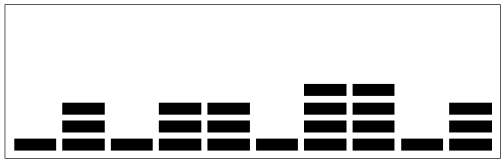


Pursuit 1

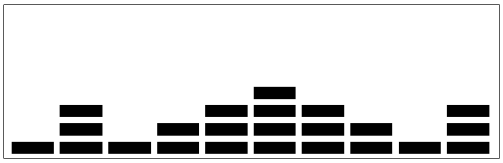
Pursuit 2



Circuit 1



Circuit 2



Para iniciar un programa de perfil:

1. Súbase a la máquina.
2. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar uno de los programas anteriores.
3. Para ajustar el tiempo del entrenamiento (el valor predeterminado es 15 minutos), presione ENTER. Use los botones Increase y Decrease para cambiarlo, y presione ENTER.
4. Use los botones Increase y Decrease para cambiar el nivel de resistencia (el nivel predeterminado es 3 y el nivel máximo es 8), y presione ENTER.
5. Presione START / STOP para iniciar el entrenamiento. Se iniciará el entrenamiento de su perfil.

Pausa o detención

1. Presione el botón START / STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.
2. Presione START / STOP para continuar el entrenamiento o bien mantenga presionado el botón START / STOP durante 3 para terminar el entrenamiento.

Resultados

Cuando finalice, haga una pausa o cancele un entrenamiento, la consola mostrará los valores totales y promedios de su entrenamiento actual. Si no hay actividad durante 5 minutos, la consola entrará al modo inactivo.

Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica)

Para cambiar las unidades de medida (de distancia y velocidad) a imperial inglesa o métrica:

1. Mantenga presionados los botones ENTER y START / STOP durante 3 segundos para pasar al modo de ingeniería.
2. La pantalla muestra la unidad de medida actual. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades imperial inglesa (MILES) y métricas (KM).
3. Presione ENTER para configurar su selección.

Mantenimiento

El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo se deben usar componentes suministrados por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento y daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere cinco minutos antes de limpiar, mantener o reparar la máquina.

Diariamente

Antes de cada uso revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si presenta esas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar de sudor la máquina y la consola.

Nota: evite un exceso de humedad en la consola.

Semanalmente

Verifique que el deslizador del sillín funcione correctamente. Limpie la máquina para quitar el polvo, suciedad o tizne que haya en las superficies. Si es necesario aplique una capa delgada de lubricante de silicona para facilitar la operación.

Nota: no use productos a base de petróleo.

Mensualmente

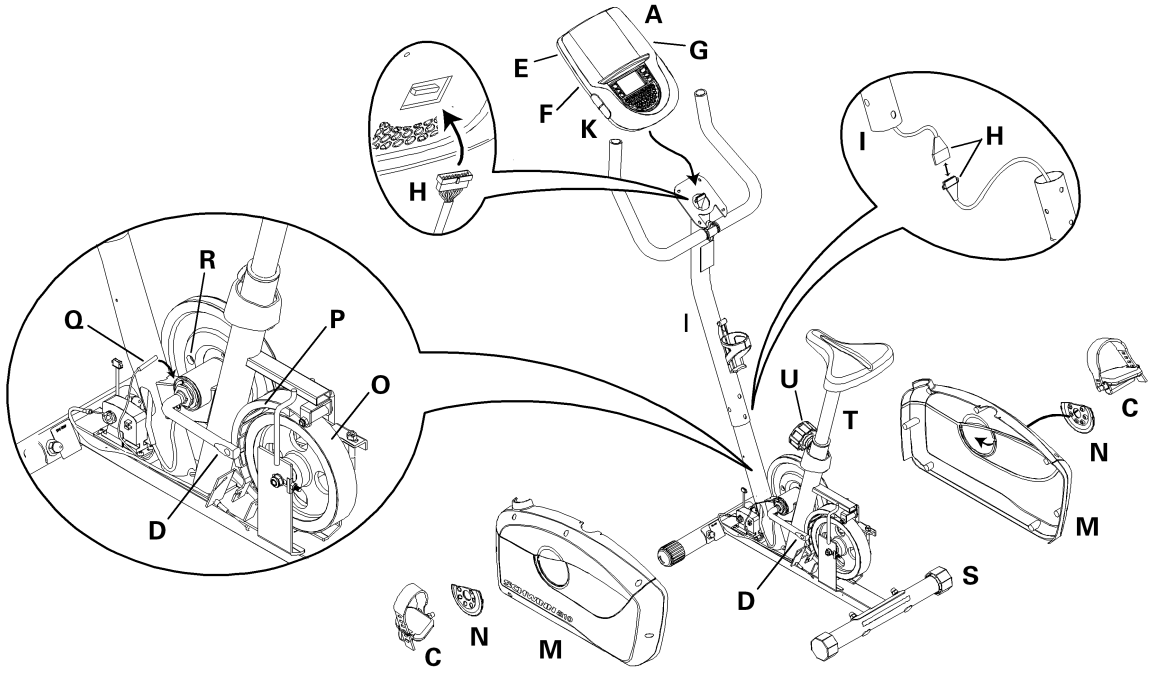
Revise los pedales y brazos de manivela y apriételos según sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén firmemente apretados. Apriete si es necesario.

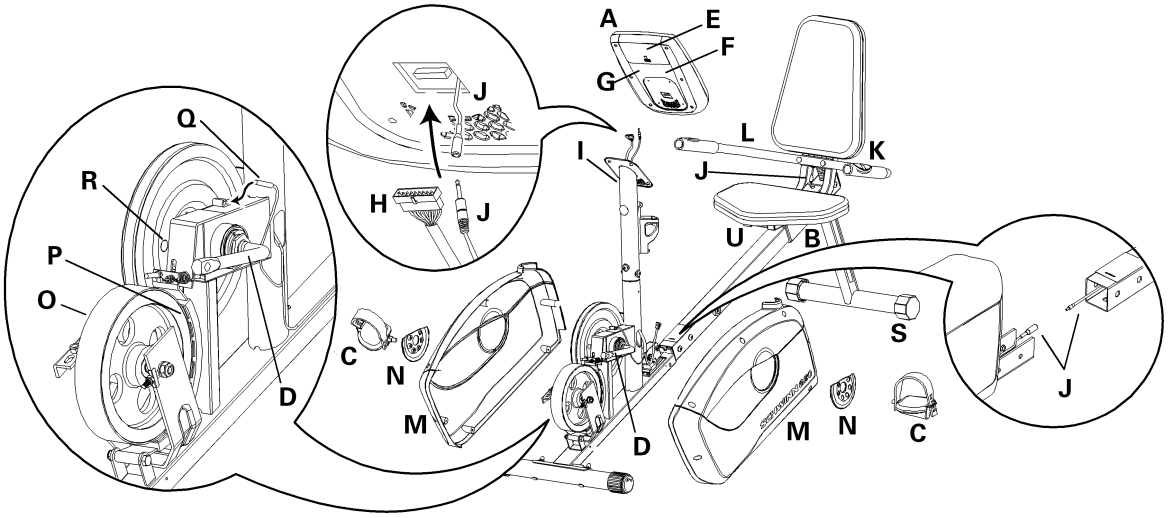
Anualmente

Reemplace la batería de la consola cada año (según sea necesario).

Piezas de mantenimiento

A	Consola	H	Cable de datos	O	Volante
B	Deslizador del sillín (solamente A20)	I	Mástil de la consola	P	Imán de freno
C	Pedales	J	Cables de HR	Q	Sensor de RPM
D	Brazos de manivela	K	Sensores CHR	R	Imán del sensor de velocidad
E	Hueco para baterías	L	Manubrios, lateral (solamente A20)	S	Niveladores
F	Conector de alimentación CA	M	Cubiertas	T	Poste del sillín (solamente A10)
G	Interruptor de tipo de máquina	N	Placas centrales	U	Perilla de ajuste





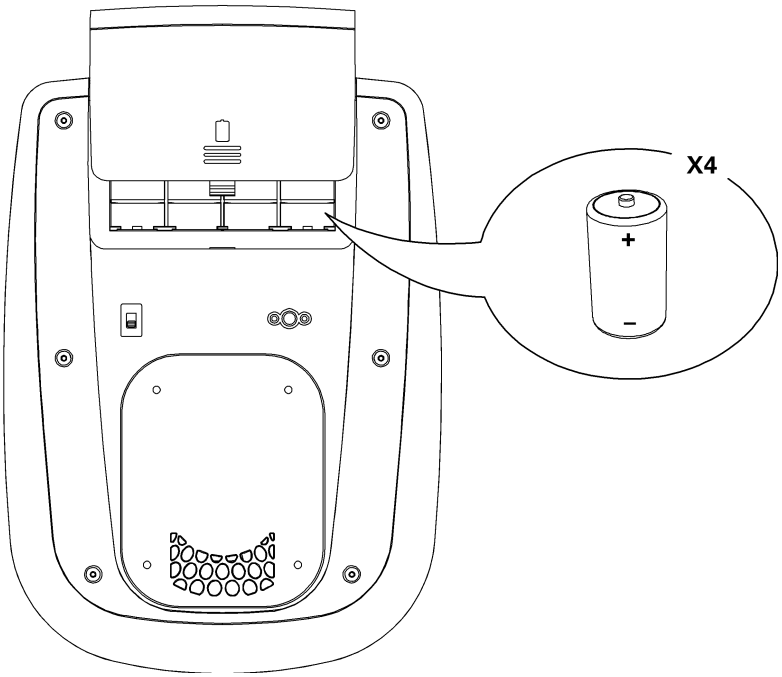
Reemplazo de la batería de la consola

Si el indicador de batería se enciende, reemplace la batería que hay en la parte posterior de la consola por una nueva batería. Compruebe que las baterías apunten en la dirección **+/–** que hay en el hueco para las baterías.

Nota: la consola usa baterías tamaño D (LR20). Si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.

⚠ No use pilas nuevas y usadas simultáneamente.

No use pilas alcalinas, comunes (carbon-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.) simultáneamente.

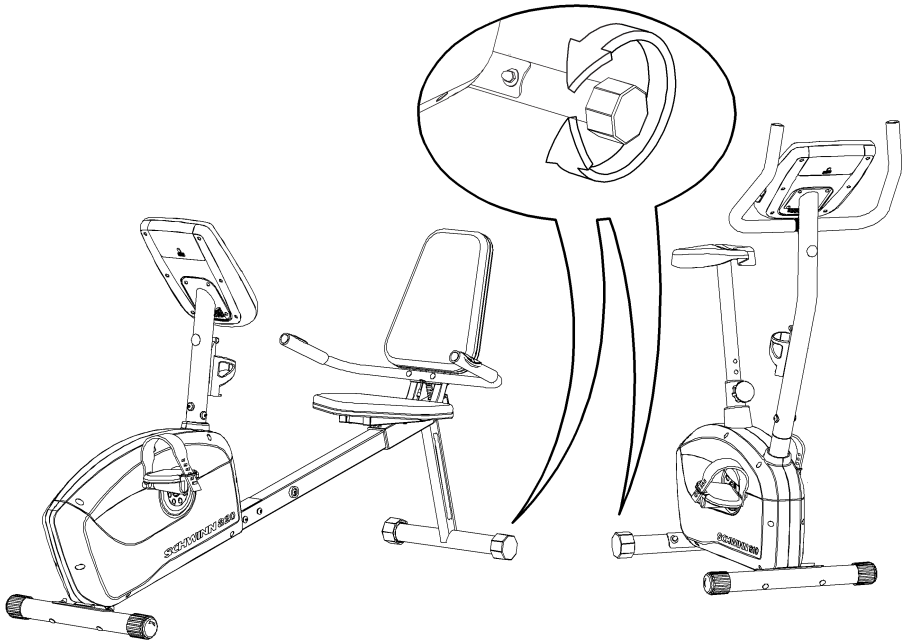


Interruptor de tipo de máquina

El interruptor de tipo de máquina en la consola se preconfigura en fábrica en B (bicicleta) o E (elíptica). Si reemplaza la consola, puede que sea necesario configurar el interruptor de su máquina. Después de configurar el interruptor debe apagar la alimentación y volver a encenderla a fin de iniciar el nuevo modo de operación.

AVISO: asegúrese de que el tipo de máquina esté correctamente configurado para obtener cálculos más precisos de los valores de distancia, velocidad y calorías.

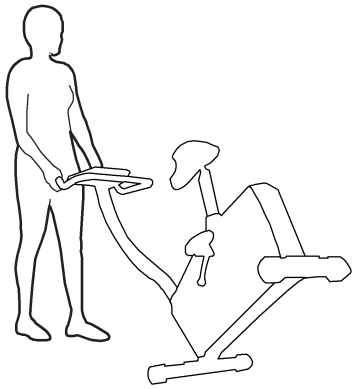
Nivelación de la bicicleta



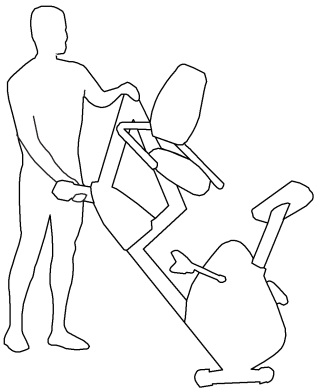
Los niveladores son las tapas poligonales que se encuentran en el estabilizador trasero. Gire la tapa para ajustar el nivel. Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada antes de hacer ejercicios en ella.

Traslado de la bicicleta

Vertical
Para trasladar la bicicleta vertical, jale cuidadosamente el manubrio hacia usted mientras empuja hacia abajo la parte delantera de la bicicleta. Empuje la bicicleta hasta el lugar deseado.



Inclinada
Para trasladar la bicicleta inclinada, levante cuidadosamente el extremo posterior de la bicicleta y empújela lentamente hasta el lugar deseado.



AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.

Solución de problemas

Problema	Revisar	Solución
No enciende la pantalla/pantalla parcial/no enciende la unidad	Si la bicicleta tiene un adaptador de CA, revise la toma eléctrica (en la pared)	Asegúrese de que la unidad esté conectada a una toma que funcione.
	Si la bicicleta tiene un adaptador de CA, revise la conexión en la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de los dos está dañado.
	Si la bicicleta tiene baterías, observe el indicador de batería en la consola o revise las baterías.	Reemplace las baterías. Puede ser necesario reemplazar las baterías aunque el indicador de batería no esté encendido.
	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si un cable está visiblemente cortado o plegado, reemplácelo.

	Revise las conexiones/orientación de los cables de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar bien alineado y encajado en su lugar.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visuales de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solamente muestra una pantalla parcial y todas las conexiones son correctas, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Servicio al cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona pero la HR de contacto no se muestra	Conexión del cable de HR en la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola.
	Conexión de la caja de cables de HR (solamente inclinada)	Asegúrese de que los cables de los manubrios y el cable de la consola estén firmemente conectados y sin daños. Algunos modelos pueden requerir que se levante el respaldo del sillín para acceder a la caja de cables.
	Empuñadura del sensor	Compruebe que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora de electrodos como SIGNACREME® o Buh-Bump™ puede mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la Web, en farmacias o en las grandes tiendas de acondicionamiento del estado físico.
	Manubrios (solamente inclinada)	Si las pruebas no indican otros problemas, se deben reemplazar los manubrios.
	Consola (solamente vertical)	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar la consola.
La consola muestra el código de error "E2"	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si un cable está cortado o plegado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación de los cables de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar bien alineado y encajado en su lugar.
	Dispositivos electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar la consola.
No hay lectura de velocidad/RPM, la consola muestra el código de error "Pedal"	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si un cable está cortado o plegado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación de los cables de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar bien alineado y encajado en su lugar.
	Revise la posición del imán (hay que sacarle la cubierta)	El imán debe estar colocado sobre el volante. Si no hay un imán, reemplace el volante o toda la unidad básica (si no se puede reemplazar el volante).
	Revise el sensor de RPM (hay que sacarle la cubierta)	El sensor de RPM debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.

La consola se apaga (entra al modo inactivo) mientras está en uso	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o plegado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación de los cables de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar bien alineado y encajado en su lugar.
	Reinicie la máquina (si está equipada con un botón de reinicio)	Desconecte la unidad de la toma de corriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla a la toma de corriente. Una vez que se encienda la consola, presione "Reset".
	Si la bicicleta tiene baterías, observe el icono indicador de batería en la consola o revise las baterías.	Si el nivel de batería indica poca o ninguna energía, reemplace las baterías.
	Revise la posición del imán (hay que sacarle la cubierta)	El imán debe estar colocado sobre el volante. Si no hay un imán, reemplace el volante o toda la unidad básica.
	Revise el sensor de RPM	Comuníquese con Servicio al cliente para recibir ayuda adicional.
El ventilador (si exist) no se enciende ni apaga	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si un cable está cortado o plegado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación de los cables de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar bien alineado y encajado en su lugar.
	Reinicie la máquina (si está equipada con un botón de reinicio)	Desconecte la unidad de la toma de corriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla a la toma de corriente. Una vez que se encienda la consola, presione "Reset".
	Si la bicicleta tiene baterías, observe el indicador de batería en la consola o revise las baterías.	Si el nivel de batería indica poca o ninguna energía, reemplace las baterías.
El ventilador (si existe) no se prenderá pero al consola va a funcionar.	Revise un posible bloqueo del ventilador	Apáguelo (quite las baterias o desenchufe el adaptador). Quite lo que bloquea al ventilador. De ser necesario, quite la consola para facilitar el desbloqueo. Reemplace la consola si no es posible quitar el bloqueo.
La unidad se balancea/no se nivela	Revise el ajuste del nivelador	Las patas de nivelación se pueden girar para nivelar la bicicleta.
	Revise la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar una superficie extremadamente irregular. Traslade la bicicleta a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Revise la conexión del pedal a la manivela	El pedal debe estar firmemente fijo en la manivela. Asegúrese de que la conexión no esté trasroscada.
	Revise la conexión de la manivela al eje	El pedal debe estar firmemente sujeto al eje. Asegúrese de que las manivelas estén conectadas a 180 grados entre sí.
Movimiento del poste del sillín	Revise el pasador de bloqueo	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en los orificios de ajuste del poste del sillín.
	Revise la perilla de ajuste	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

Impreso en China

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®